**Потешки, песенки о здоровье**

\*\*\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять!

Вышли пальчики гулять!

Этот пальчик — гриб нашел,

Этот пальчик — чистит стол,

Этот — резал,

Этот — ел.

Ну, а этот лишь глядел!

\*\*\*\*\*

Сидит белка на тележке,

Продает свои орешки;

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке косолапому,

Заиньке усатому.

\*\*\*\*\*

Сорока-ворона

Кашку варила,

На порог скакала,

Гостей созывала.

Гости не бывали,

Каши не едали,

Всю свою кашу

Сорока-ворона

Деткам отдавала.

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала:

— Зачем дров не пилил?

— Зачем воду не носил?

\*\*\*\*\*

Идет коза рогатая,

За малыми ребятами.

Ножками топ-топ,

Глазками хлоп-хлоп.

Кто каши не ест,

Молока не пьет,

— Того коза забодает,

Забодает, забодает!

\*\*\*\*\*

За осанкой не слежу,

Скрученный весь день хожу.

Чтобы мне здоровым быть,

Надо за спиной следить.

\*\*\*\*\*

Нужно спину так держать,

Чтобы ровненько стоять.

Люди смотрят не дыша:

Ох, осанка хороша!

\*\*\*\*\*

Утром, ровно в семь часов,

Я встаю с кроватки.

Для пробежки я готов,

А также для зарядки!

\*\*\*\*\*

Буду по лесу гулять,

Буду тело закалять.

Я здоровым быть мечтаю,

Свои мускулы качаю.

**Пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни**

Здоровье в порядке?

Спасибо зарядке!!!

Чистота – залог здоровья.

Чеснок да лук от семи недуг.

Чистая вода – для хвори беда.

В здоровом теле – здоровый дух.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Горьким лечат, а сладким калечат.

С больной головы да на здоровую.

У кого что болит, тот о том и говорит.

**Высказывания великих людей и наших современников о здоровье**

Здоровье дороже золота. (Шекспир У.)

Цена здоровья ощущается после болезни. (Фонвизин Д.)

Чувство выздоровления – одно из самых сладостных. ( Пушкин А. С.)

Работа необходима для здоровья. (Гиппократ)

Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно. (Толстой Л. Н.)

Без здоровья невозможно и счастье. (Белинский В. Г.)

Лечит болезни врач, но излечивает природа. (Гиппократ)

**Песенки для умывания:**

\*\*\*\*\*

Чище мойся, воды не бойся.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём,

Перед каждою едою,

После сна и перед сном.

\*\*\*\*\*

Тёплою водою

Руки чисто мою.

Кусочек мыла я возьму

И ладошки им потру.

\*\*\*\*\*

Ай, лады, лады,

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся.

\*\*\*\*\*

Тёплая водичка

Умоет Тане личико,

Пальчики – Антошке,

Сашеньке – ладошки.

\*\*\*\*\*

Руки мой перед едой,

Грязные руки грозят бедой.

\*\*\*\*\*

Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтоб глазки блестели,

Чтоб щёчки алели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

**Песенки при одевании:**

\*\*\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять –

Собираемся гулять.

Завязала Катеньке

Шарфик полосатенький.

Наденем на ножки

Валенки-сапожки

И пойдём скорей гулять,

Прыгать, бегать и скакать.

\*\*\*\*\*

Вот они сапожки:

Этот с правой ножки,

Этот с левой ножки.

Если дождик пойдёт,

Наденем калошки.

Этот с правой ножки,

Этот с левой ножки.

**Песенки при причёсывании:**

\*\*\*\*\*

Что мы делаем расчёской?

Тане делаем причёску.

Что мы делаем расчёской?

Вите делаем причёску.

Витя в зеркало глядит:

Нет вихров – приятный вид.

\*\*\*\*\*

Хоть с тобой я ссорюсь часто,

Гребешок зубастый,

Здравствуй!

Без тебя нельзя сестричке

Заплести свои косички.

Без тебя пришлось бы брату

Целый день ходить лохматым.

\*\*\*\*\*

Мы не любим неопрятных,

Не расчёсанных ребят,

С ними даже поросята

Подружится, не хотят.

\*\*\*\*\*

Чешу, чешу волосоньки,

Расчёсываю косоньки!

Уж я косу заплету,

Уж я русу заплету,

Я плету, плету,

Приговариваю:

«Ты расти, расти, коса –

Всему городу краса».

**Песенки во время еды:**

\*\*\*\*\*

Вот и полдник подошёл,

Сели дети все за стол.

Чтобы не было беды,

Вспомним правила еды:

Наши ноги не стучат,

Наши язычки молчат.

За обедом не сори,

Насорил – так убери.

\*\*\*\*\*

А у нас есть ложки

Волшебные немножко.

Вот – тарелка, вот – еда.

Не осталось и следа.

\*\*\*\*\*

На моей тарелочке

Рыженькая белочка,

Чтоб она была видна,

Все съедаю я до дна.

\*\*\*\*\*

Глубоко и мелко,

Корабли в тарелке,

Вот кораблик плывёт,

Заплывает прямо в рот.

\*\*\*\*\*

Бери ложку, бери хлеб,

И скорее за обед.

\*\*\*\*\*

Час обеда подошёл,

Сели деточки за стол.

**Песенки перед сном:**

\*\*\*\*\*

Тишина у пруда,

Не качается вода.

Не шумят камыши,

Засыпают малыши.

\*\*\*\*\*

Вот проснулся петушок,

Встала курочка.

Подымайся, мой дружок,

Встань, мой Юрочка!

Спят медведи и слоны,

Заяц спит и ежик.

Все вокруг спать должны,

Наши дети тоже. Спали-почивали,

Весело ли встали?

Ах ты, душечка!

Ах ты, душечка!

Ах ты, белая

Моя подушечка.

На тебя ложусь щекой,

За тебя держусь рукой!

\*\*\*\*\*

Наступает ночка,

Ты устала дочка.

Ждет тебя кроватка,

Спи дочурка, сладко.

**Загадки о здоровье**

**\*\*\*\*\***

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

\*\*\*\*\*

Дождик теплый и густой:

Этот дождик не простой,

Он без туч, без облаков,

Целый день идти готов. (Душ)

\*\*\*\*\*

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят – нипочем

Не угнаться за… (Мячом)

\*\*\*\*\*

Его все гладят и купают,

А он худеет, будто тает,

Теряет форму, вид и вес

И, наконец, исчезнет весь.

Но он надежный ваш дружище,

Общаясь с ним, мы станем чище. (Мыло)

\*\*\*\*\*

Лег в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет он про нос. (Носовой платок)

\*\*\*\*\*

Оля ядрышки грызет,

Падают скорлупки.

А для этого нужны

Нашей Оле… (Зубки)

**Физкультминутки**

«Божья коровка»

Вокруг себя покружились

И в божьих коровок превратились

Божьи коровки, покажите ваши головки

Носики, ротики, крылышки –

Ручки, ножки, животики

Божьи коровки, поверните на право головки,

Божьи коровки, поверните налево головки,

Ножками притопните, крылышками хлопните

Друг к другу повернулись и мило улыбнулись.

(Кружатся, показывают названные части тела, повороты головой вправо,

повороты головой влево, топают ногами, хлопают руками,

поворачиваются, улыбаются, садятся.

«Зарядка»

Сказку мы слушали, песенку пели,

Устали немножко, отдохнуть захотели.

Мы присели: раз-два! Раз-два!

Встали, наклонились: раз-два! Раз-два!

Повернулись вправо: раз-два! Раз-два!

Повернулись влево: раз-два! Раз-два!

А сейчас на месте попрыгаем мы.

Скоро мы вырастем вот до такой высоты!

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Пальчиковая гимнастика»

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот резал,

Этот ел,

Ну а этот – лишь глядел!

Держат перед собой кулачек, разгибают мизинчик, разгибают безымянный пальчик, разгибают средний пальчик, разгибают указательный пальчик, разгибают большой пальчик и щекочут ладошку.

**Стихи о здоровье для детей**

**\*\*\*\*\***

Тот, кто с солнышком встаёт,

Делает зарядку,

Чистит зубы по утрам

И играет в прятки, —

Тот спортивный человек,

И вполне весёлый.

Постарайся быть таким

В школе или дома.

*Болюбаш Анастасия*

*\*\*\*\*\**

**Закалка**

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

\*\*\*\*\*

Если будешь унывать,

Плакать, ныть, скучать, страдать,

Можешь даже очень быстро

Ты здоровье потерять.

\*\*\*\*\*

Соблюдайте режим дня!

У курицы нынче болит голова:

Вчера позвала её в гости сова,

Они прогуляли всю ночь напролёт,

А днём наша курица носом клюёт.

\*\*\*\*\*

Ребяткам мой совет такой,

Чисти зубки, руки мой!!!

О врачах тогда забудешь,

и здоровеньким ты будешь.

*Лидия Гржибовская*

\*\*\*\*\*

Не ешьте сладкого!

Громко стонет бегемотик:

«Ой-ой-ой! Болит животик!

Зря я не послушал маму –

Съел конфет два килограмма!»

\*\*\*\*\*

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

\*\*\*\*\*

**О ногтях**

Кто ногтей не чистит

И не подстригает,

Тот своих знакомых

Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,

Длинными и острыми

Могут очень просто вас

Перепутать с монстрами.

*Андрей Усачев*

\*\*\*\*\*

Надо спортом заниматься!

Надо – надо закаляться!

Надо первым быть во всем,

Нам морозы ни почем!

\*\*\*\*\*

Не смотрите долго телевизор!

По телевизору тюлень

Смотрел мультфильмы целый день.

А после до конца недели

У бедного глаза болели.

\*\*\*\*\*

Мышка плохо лапки мыла

Мышка плохо лапки мыла:

Лишь водичкою смочила,

Мылить мылом не старалась,

И на лапках грязь осталась.

Полотенце в черных пятнах!

Как же это неприятно!

Попадут микробы в рот.

Может заболеть живот.

Так что, (имя ребенка) старайся,

Чаще с мылом умывайся!

Надо теплою водой

Руки мыть перед едой!

\*\*\*\*\*

Что бы было?

Что бы было,

Что бы было,

Если б

Не было бы мыла?

Если б

Не было бы мыла,

Таня грязной бы

Ходила!

И на ней бы,

Как на грядке,

Рыли землю

Поросятки!

*Г.Новицкая*

\*\*\*\*\*

Песни кто всегда поёт

И с улыбочкой живёт,

Ничего тому не страшно –

Много лет он проживёт

Чтобы не было микробов,

В чистоте должны все жить.

Чтобы не было болезней,

Верить в силы, не грустить.

Мойте руки перед едой!

Вздыхает мартышка: «Какая судьба!

Я, кажется, стала глазами слаба.

Беру я из хлебницы белый батон,

И сразу же чёрным становится он!»

\*\*\*\*\*

Бедный доктор Айболит

Бедный доктор Айболит!

Третий день не ест не спит,

Раздает таблетки

Непослушным деткам,

Тем, кто рук не мыл к обеду,

Кто без счета ел конфеты,

Кто босой гулял по лужам,

Тем, кто мамочку не слушал,

Тем, кому теперь живот

Спать спокойно не дает,

У кого температура,

Доктор раздает микстуру,

Он всю ночь лечить готов,

Чтобы каждый был здоров.

*Элени Керра*

\*\*\*\*\*

**Зарядка**

По порядку стройся в ряд!

На зарядку все подряд!

Левая!

Правая!

Бегая, плавая,

Мы растем смелыми,

На солнце

Загорелыми.

Ноги наши

Быстрые,

Метки

Наши выстрелы,

Крепки

Наши мускулы

И глаза

Не тусклые.

По порядку

Стройся в ряд!

На зарядку

Все подряд!

Левая!

Правая!

Бегая, плавая,

Мы растем смелыми,

На солнце

Загорелыми.

*Агния Барто*

\*\*\*\*\*

**Не читайте лёжа!**

С журналом улёгся барсук под сосну,

Тотчас барсука потянуло ко сну.

Но шишка упала с большого сука,

И шишка вскочила на лбу барсука.

\*\*\*\*\*

Хомка-хомячок

Хомка, хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встаёт:

Шейку моет, глазки трёт.

Подметает Хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять -

Хомка хочет сильным стать.

\*\*\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем мы вставать.

Ну-ка, быстро – не ленись,

На зарядку становись!

Раз, два, три, четыре –

Руки выше! Ноги шире!

И наклон туда – сюда,

Как по горочке вода!

Я водички не боюсь,

Из ведёрка обольюсь.

Будем закаляться,

Спортом заниматься!

*Данилина Анастасия*

\*\*\*\*\*

Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.